

Ю.С. Рудик, д.м.н., професор, керівник відділу клінічної фармакології та фармакогенетики неінфекційних захворювань ДУ «Національний інститут терапії ім. Л.Т. Малої НАМН України», м. Харків

Метеочутливість — це не міф, або Як подолати залежність від змін атмосферних умов



Ю.С. Рудик

Метеочутливість, або метеопатія (від грецького *meteora* – «небесні явища» та *pathos* – «біль», «страждання») – це феномен погіршення стану здоров'я у відповідь на зміни кліматичних (погодних) умов (температури й вологості повітря, атмосферного тиску, швидкості вітру, опадів, геомагнітної активності, електричного поля атмосфери тощо) [1]. Метеочутливість мають близько 30% людства, а в деяких групах підвищеного ризику (наприклад, люди старшого віку, вагітні та жінки в менопаузі, пацієнти з хронічними захворюваннями) ця частка може сягати 50-85% [2].

Про вплив погоди на здоров'я людини відомо з давніх часів. Ще Гіппократ у своїх «Афоризмах» (приблизно 400 р. до н. е.) писав, що «...тіла людей поводяться по-різному залежно від пори року: одні схильні радше до літа, інші – до зими; хвороби перебігають по-різному (добре чи погано) в різні пори року в різних країнах і за різних умов життя» [3]. Сучасні дослідники медичної метеорології вважають, що метеочутливість еволюційно була адаптивним механізмом – захисним рефлексом, який завчасно попереджав людей (а також і тварин, які теж реагують на погоду) про зміни погодних умов [4]. Але цей механізм може бути й дезадаптивним: у людей – «живих барометрів» зміна практично кожного кліматичного, метеорологічного чи сезонного параметра може бути тригером гострих патологічних станів або погіршення хронічних проблем зі здоров'ям.

Клінічні докази впливу погодних умов на здоров'я

Зв'язок між змінами погоди та станом здоров'я був продемонстрований у численних дослідженнях у різних популяціях. Останніми роками кількість таких робіт постійно зростає.

Нещодавно вплив атмосферних параметрів на кардіоваскулярні захворювання вивчався в європейському 5-річному дослідженні *Cardiometeorology*SM. Результати продемонстрували значну сезонну варіабельність гострих кардіоваскулярних подій із найвищими показниками в холодні місяці року. Крім того, добові коливання температури (≥ 5 °C) та вологості повітря ($\geq 40\%$) достовірно асоціювалися з підвищенням частоти госпіталізації на 29% [5].

У дослідженні в Польщі за участю 450 жінок віком від 18 до 70 років за допомогою опитувальника МЕТЕО-Q було встановлено, що метеочутливість достовірно корелює з чотирма афективними типами темпераменту: циклотимічним, депресивним, подразливим і тривожним. Найтяжчими проявами метеочутливості були астенія, невизначене відчуття нездужання та роздратованість [6].

Інші польські дослідники використали метод холтерівського моніторингу артеріального тиску в 1662 пацієнтів з артеріальною гіпертензією та виявили значну обернену кореляцію між атмосферним тиском і артеріальним тиском у зимові й весняні місяці [7].

Вчені з Японії спостерігали 4548 випадково відібраних загалом здорових осіб і встановили, що з кожним підвищенням максимальної добової температури повітря на 0,5 °C частота головного болю збільшується на 0,56% і на 1,87% із кожним зростанням температури на 1 °C вище точки роси. Загалом жінки були чутливішими до атмосферних коливань, особливо до високої вологості й низької температури. У чоловіків пригнічений настрій асоціювався з високою температурою, а в жінок – із низькою [8].

В огляді Palmer і співавторів представлені докази впливу змін сонячної активності й геомагнітного поля на різні параметри кардіоваскулярної системи, як-от систолічний і діастолічний артеріальний тиск, частота та варіабельність серцевого ритму, перфузійний індекс тощо [9].

Як проявляється метеочутливість?

У метеочутливих пацієнтів із хронічними захворюваннями зміни метеорологічних параметрів можуть спричинити посилення проявів таких захворювань [10], але найчастіше метеочутливість проявляється неспецифічними симптомами. Пацієнти зазвичай скаржаться на періодичні втому та сонливість, загальну слабкість,

пригнічений настрій, зниження розумової та фізичної працездатності, головний біль на тлі зниженого артеріального тиску [11, 12]. Цей симптомокомплекс відповідає соматоформній автономній дисфункції (нейроциркуляторній дистонії) за гіпотензивним типом [13].

У клінічній практиці для визначення рівня метеочутливості використовують метеотропний індекс [14], який складається з 10 ознак:

- скарги при зміні погоди чи клімату;
- зниження активності;
- погіршення самопочуття;
- схильність до депресії;
- передчуття зміни метеоситуації;
- повторюваність одних і тих самих ознак конкретної метеоситуації;
- синхронність метеореакцій з іншими метеочутливими людьми;
- нормалізація самопочуття в сприятливу погоду;
- нетривалість погіршення стану;
- відсутність інших причин для загострення хвороби чи погіршення стану.

За наявності 5 або більше ознак пацієнт із високою ймовірністю є метеочутливим.

Як зменшити метеочутливість?

Чутливість до змін атмосферних параметрів навряд можна повністю подолати, але її можна значно зменшити. Метеочутливим пацієнтам рекомендовано додержуватися здорового способу життя – нормалізувати режим праці та відпочинку, дотримуватися збалансованої дієти, нормальної маси тіла, відмовитися від куріння та зловживання алкоголем. Корисними є помірні фізична активність (наприклад, прогулянки на свіжому повітрі, плавання, їзда на велосипеді), загальнозміцнювальні процедури, як-от контрастний душ або сауна [15, 16]. Щоб дізнатися, які зміни погодних умов погіршують стан, пацієнтам варто вести щоденник [17].

Для профілактики й усунення симптомів, пов'язаних із коливаннями атмосферних параметрів, доцільним є застосування адаптогенів. За сучасним визначенням, адаптогени – це фармакологічна група речовин природного походження, що підвищують увагу та фізичну витривалість, зменшують стрес-індуковані порушення й розлади, пов'язані з нейроендокринною системою [18]. Це визначення ґрунтується на доказах, отриманих у клінічних дослідженнях із використанням валідованих інструментів для оцінки ефективності.

Нещодавно в Україні з'явився Корвалтаб Метео® – засіб зі спеціальним п'ятикомпонентним складом, який сприяє швидкій нормалізації функції організму в умовах різних атмосферних коливань [19]. Важливо, що всі компоненти добре досліджені та широкоживані, що забезпечує сприятливий профіль безпеки.

Кофеїн сьогодні вважають підсилювачем фізичних і розумових здібностей організму. Ці властивості забезпечуються впливом на кардіоваскулярну систему (позитивні інотропний і хронотропний ефекти) та центральну нервову систему (стимуляція локомоторної активності й когнітивних функцій) [20-23]. Кофеїн сприяє вивільненню кальцію із саркоплазматичного ретикулу та пригнічує його зворотне захоплення, що підвищує силу скорочення скелетних м'язів [24]. Після інтенсивних фізичних навантажень кофеїн стимулює ресинтез глікогену в м'язових волокнах і так прискорює відновлення [25, 26]. Як антагоніст до аденозинових рецепторів A1 та A2 кофеїн зумовлює церебральну вазоконстрикцію, що сприяє зменшенню симптомів, асоційованих із гіпотензією [27].

L-теанін є натуральним компонентом чаю та представляє собою аналог амінокислот L-глутамату та L-глутаміну. Встановлено, що ця унікальна амінокислота проникає крізь гематоенцефалічний бар'єр і чинить безпосередні ефекти на центральну нервову систему вже через 30 хв після прийому [28]. У клінічних дослідженнях продемонстровано, що L-теанін модулює різні функції головного мозку, зокрема значно підвищує α -ритм, який асоціюється з розслабленим станом пильності та спокою, без супутньої сонливості [29, 30]. Недостатність α -хвилі може бути ознакою роздратованості, гніву, страху, тривоги та депресії [31, 32]; L-теанін допомагає зменшити ці прояви, а також сприяє підвищенню уваги й покращенню настрою [33].

Лимонник китайський (*Schisandra chinensis*) традиційно використовувався народами півночі як тонізувальний засіб для втамування спраги, голоду та зменшення виснаження, а також для покращення нічного зору [34, 35]. За даними клінічних досліджень, лимонник китайський (у вигляді екстракту) стимулює центральну нервову систему й симпатичну автономну нервову систему, зменшує сонливість, фізичну й розумову втому, покращує загальне самопочуття [36-39].

Родіола рожева (*Rhodiola rosea*) поряд із лимонником належить до найвивченіших адаптогенів [40]. Екстракт родіоли зменшує депресивні симптоми, стрес-індуковану втому, покращує когнітивні функції та якість життя; ці ефекти були продемонстровані в рандомізованих контрольованих дослідженнях [41-45].

Женьшень звичайний (*Panax ginseng*) належить до т. зв. актопротекторів; він збільшує розумову працездатність і стійкість до фізичних навантажень без підвищення споживання кисню [46]. Активні компоненти екстракту женьшеню (гінсеноїди, полісахариди, пептиди, алкалоїди, фенолові сполуки тощо) підтримують гомеостаз організму шляхом протидії фізіологічним змінам, зумовленим фізичними, хімічними та біологічними стресорами [47, 48]. *Panax ginseng* має імунно- й нейромоделювальний, кардіопротекторний ефекти, зменшує тривогу та регулює тонус судин [49]. Унікальною здатністю екстракту женьшеню є зниження артеріального тиску в пацієнтів з артеріальною гіпертензією, й навпаки, його підвищення в осіб із гіпотензією, що асоціюється з метеочутливістю [50].

Завдяки комплексній дії цих компонентів Корвалтаб Метео® сприяє підтримці нормального функціонального стану кардіоваскулярної, центральної та периферичної нервової систем в осіб, які мають підвищену чутливість до різних видів атмосферних впливів, серед яких температура та вологість повітря, атмосферний тиск, швидкість вітру, опади, геомагнітна активність, електричне поле атмосфери тощо. Ефективне поєднання тонізувальних і адаптогенних властивостей складових поліпшує розумову діяльність і увагу, зменшує втому та сонливість, сприяє підвищенню працездатності й опірності організму до стресових ситуацій, фізичних навантажень, несприятливих впливів зовнішнього середовища, змін погодних умов, зокрема в осіб, які мають нейросудинну дистонію, астеничні стани, емоційні розлади, неврастенії; водночас при зниженій розумовій і фізичній працездатності сприяє підтримці нормальної якості життя в метеозалежних «живих барометрів» [19].

Корвалтаб Метео® має зручний режим прийому – 1 капсула на день або за призначенням лікаря. У клінічних дослідженнях, які продемонстрували ефективність і безпеку його компонентів, тривалість лікування становила від декількох днів до 3 міс і довше; це свідчить про можливість тривалого застосування препарату Корвалтаб Метео® для профілактики чутливості до сезонних коливань атмосферних умов, а також за потреби в разі короткочасних метеорологічних коливань, за появи характерних симптомів або в ситуаціях, коли потрібно підвищити розумову чи фізичну працездатність.

Список літератури знаходиться в редакції.

Корвалтаб Метео®

Залишайтеся собою за погоди будь-якої!



1 капсула
НА ДОБУ



**Екстракт
родіоли рожевої¹**



55 мг

**Екстракт лимонника
китайського¹**



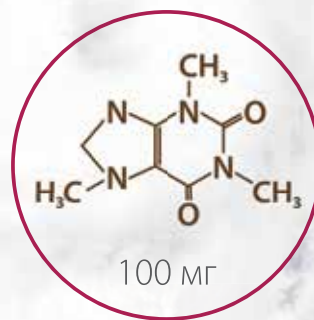
100 мг

**Екстракт
женьшеню¹**



100 мг

Кофеїн¹



L-теанін¹



Поліпшує
розумову
діяльність та увагу¹

Сприяє
підвищенню
працездатності¹

Зменшує
втому
та сонливість¹

Сприяє
підвищенню опірності
організму до зміни
погодних умов¹

Корвалтаб Метео®. Звіт № 3/8-А-4686-19-68302Е від 22.01.2020. Реклама дієтичної добавки. Не є лікарським засобом. Перед застосуванням ознайомтесь з листком-вкладишем. Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Є протипоказання до застосування. У разі відсутності покращення самопочуття протягом 7 днів застосування рекомендовано звернутись до сімейного лікаря щодо доцільності подальшого прийому. У разі виникнення побічних ефектів та запитань просимо звертатися до відділу фармаконагляду ТОВ «АСІНО УКРАЇНА» за адресою: бульвар Вацлава Гавела, 8, м. Київ, 03124, тел./факс: +38 044 281 2333.

1. Функціональні властивості дієтичної добавки «Корвалтаб Метео®» за ТУ У 10.8-30117001-009:2019. UA-СМЕТ-PUB-102020-003

ТОВ «Асіно Україна» | бульвар В. Гавела, 8 | Київ | 03124 | Україна
Компанія Acino Group, Швейцарія | www.acino.ua

 **acino**